



Les Amis de la Nature

Association La Seyne-sur-Mer – Les 2 frères
13, rue Charles Gounod – 83500 La Seyne-sur-Mer
 Permanence les 2ème et 4ème mercredi de 18h30 à 19h30
 Internet : laseyne.utan.fr – mail : anles2freres@yahoo.fr

Programme Mars/Avril 2020 (version du 4 mars 2020)

Mars

Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
D01	**	Siou Blanc – Eléphant de pierre – abîme de Maramoye – 14kms – dénivelé 400m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h30 Collège P. Eluard
Ma03	***	Repérage : Cuges les Pins 12kms – dénivelé 400m	Monique C 06 62 05 67 08	8h - Parking Carrefour Ollioules
V06	*	Port d'Alon	Zohra 06 63 79 45 19	13h45 Parking Janas
D08	**	Pierrefeu – La Portanière 10kms – dénivelé 300m	Raymond 06 69 40 76 79	8h30 Collège P. Eluard
Ma10	***	Repérage : Le Muy La Forêt de la Colle du Rouët 16kms – dénivelé 400m	Monique C 06 62 05 67 08	8h - Parking Carrefour Ollioules
		Séjour Guadeloupe : du 10 au 20 mars		
Me11		Permanence 13, rue Gounod – La Seyne	Sylvie Monique	De 18h30 à 19h30
V13	*	Fabrégas – La Verne 6kms – dénivelé 150m	Sylvie 06 95 52 81 87	13h30 Parking Janas
D15	**	Cuges les Pins – Vallon Ste Madeleine – Le puits de la Buscarle – 11kms – 400m de dénivelé	Monique C 06 62 05 67 08	9h00 Collège P. Eluard
Ma17	***	Repérage : Les Calanques – Le Belvédère de Titou Ninou - 11kms – dénivelé 590m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h00 Parking Auchan
V20	*	Le Beausset Vieux – La Chapelle	Raymond 06 69 40 76 79	13h45 Parking Janas
		Séjour Maroc du 22 mars au 2 avril - complet	Zohra 06 63 79 45 19	
D22		Aqueduc de Roquefavour – Le Canal de Marseille – 12kms – dénivelé 150m	Francis 06 07 71 05 83	8h30 Collège P. Eluard
M24	***	Repérage : Tourtour – L'Aigue Blanche – Vallon des Moulières – 15kms – dénivelé 300m	Monique C 06 62 05 67 08	8h - Parking Carrefour Ollioules
Me25		Permanence 13, rue Gounod – La Seyne	Francis 06 07 71 05 83	De 18h30 à 19h30
V27		Bandol - La Forêt de Roustagnon 9kms – dénivelé 200m	Monique C 06 62 05 67 08	10h - Parking Carrefour Ollioules
D29		Intersection organisée par les AN TPLM ci-joint programme de la journée inscriptions auprès de Monique avant le 23 mars	Monique C 06 62 05 67 08	8h30 Collège P. Eluard

Ma31	***	Repérage : L'Estérel – Le Lac d'Avellan 12kms – dénivelé 350m	Monique C 06 62 05 67 08	8h - Parking Carrefour Ollioules
<u>Avril</u>				
Date	Niveau	Activité	Responsable	Départ
J02		bowling		
V03	*	Les Calanques de Luminy 8kms – dénivelé 150m	Francis 06 07 71 05 83	9h Parking Carrefour Ollioules
D05	**	Mont Carpiagne – Mont St Cyr 11kms – dénivelé 600m	Sylvie 06 95 52 81 87	8h30 Collège P. Eluard
Ma07	***	Repérage : Varages au fil de l'eau + faïencerie	Monique C 06 62 05 67 08	8h - Parking Carrefour Ollioules
Me08		Permanence 13, rue Gounod – La Seyne	Zohra Sylvie	De 18h30 à 19h30
V10	*	Visite du Château Font de Broc – Les Arcs (1) + visite Trans en Provence	Monique C 06 62 05 67 08	8h30 - Parking Carrefour Ollioules
D12 Pâques	**	La Crau – La Navarre – Les Pousselons 13kms – dénivelé 300m	Monique C 06 62 05 67 08	8h30 Collège P. Eluard
L13 Pâques	*	Grillades au Jas de Frédéric		
Ma14		Repérage		
J16		bowling		
V17	*	Jardin du Rayol Canadel	Francis 06 07 71 05 83	9h Parking Carrefour Ollioules
D19	**	Le Mont Lantin 12kms – dénivelé 250m	Raymond 06 69 40 76 79	8h30 Collège P. Eluard
Ma21		Repérage		
Me22		Permanence 13, rue Gounod – La Seyne	Zohra Odette	De 18h30 à 19h30
V24	*	ND du Mai – retour par Roumagnan	Raymond 06 69 40 76 79	13h45 Parking Janas
D26	**	Intersection organisé par AL La Seyne : Le Mont Caume deux groupes	Sylvie 06 95 52 81 87	8h30 Collège P. Eluard
Ma28		Repérage		
J30		Bowling		

(1) inscription impérative avant le 23 mars.

**Visite guidée du Château, des chais, de la salle de réception, du manège couvert (entraînement des chevaux) et dégustation des vins du Château – prix de la visite : 15 €
(si moins de 15 personnes la visite ne pourra pas se faire).**

Bureau

- Présidente : Mme LEBARON SYLVIE tél. 06 95 52 81 87
- Vice-Présidente : Mme SORIANO Zohra tél. 06 63 79 45 19
- Trésorière : Mme DUQUESNE Jacqueline tél. 06 01 94 76 48
- Secrétaire : Mme CANUT Monique tél. 06 62 05 67 08

Comité local

- Mme LUCAS Annick tél. 06 74 08 01 71
- Mr FABRE Michel tél. 06 09 32 72 60
- Mr TRESSIERES Francis tél. 06 07 71 05 83

Notez

Les soirées conviviales (*vidéo ou autres*) sont souvent accompagnées d'un apéritif ou d'un repas. Dans ce cas, une participation aux frais est demandée et une inscription préalable est souhaitable lors des réunions du mercredi ou par @mail.

Remarque

Le programme est accessible sur le site internet : laseyne.utan.fr .
En cas de changement pour intempéries ou autres, un message sera mis sur le site internet.

Cotisation annuelle

Droit d'entrée : 11 € - cotisation annuelle adulte : 35 € - cotisation annuelle ado (12/18 ans) 20 € - enfants : gratuit.

Les séjours

- séjour Guadeloupe du 10 mars au 20 mars 2020
- séjour Maroc du 22 mars au 2 avril 2020 - complet – Zohra
- séjour Montagne Noire (Aude) du 24 au 29 mai 2020 – complet – Monique C

Les randonnées

Rappel

Le responsable d'une randonnée ou animation est la seule personne habilitée à prendre une décision dont il assume la conséquence.

Départ des randonnées

Le départ des randonnées le dimanche se fait devant le collège Paul Eluard – avenue Marcel Pagnol – 83500 La Seyne sur Mer à 8h30.

Le départ des randonnées le vendredi après-midi se fait au parking de Janas (terminus ligne bus n°81) à 13h45. Sauf précision apportée lors de la confirmation du programme hebdomadaire.

Équipement

Un minimum est indispensable selon la randonnée et la saison. Demander conseil au responsable de la sortie : bonnes chaussures, coupe-vent, bâtons, cape de pluie, imperméable, pharmacie personnelle

Défraiement essence

Le coût de participation est actuellement de 0,06 € par personne et par km. Il n'est toutefois qu'une indication pour un tarif maximum, le propriétaire du véhicule est seul habilité à définir le taux réel de participation. Les tarifs d'autoroute sont en plus.

Légendes

- * promenade ½ journée ou randonnée facile
- ** sortie de 5 à 6h – dénivelé < 500m – difficulté moyenne
- *** sortie de plus de 6h ou dénivelé important ou quelques difficultés
- **** sortie technique : spéléo, via ferrata, rappel ...

En cas d'accident pendant la randonnée

Groupe MAIF Gestion Courrier sociétaire 79018 Niort cedex 9 -
09 78 97 98 99 - Fax : 05 49 26 59 94 - @ : www.maif-associationsetcollectivites.fr
n° sociétaire : 2084146R

Les Amis de la Nature - chez Mme DELWAL - 11 Avenue Stephen Liegeard - 83400 Hyères